

# 運動は大変だと 思っていないですか？

「ながら」と「ついで」で体カづくり

忙しくて時間が取れず、運動を続けられずに断念してしまっただけの経験はありませんか？

日常生活の中で「～しながら」「～のついで」に運動を取り入れることで、無理なく続けることができます。

## 1 なぜ、体を動かすことが必要か

体を動かすことは、このような効果があります。

- ★ 脳卒中や心疾患などの循環器疾患や、がんなどの発症リスクが低くなる。
- ★ 筋肉、関節などの運動器機能の低下を予防する。
- ★ 高齢者の認知機能の低下や転倒を予防する。

## 2 ながら運動・ついで運動とは

掃除や洗濯などの家事、歯みがき、通勤中、工作中など、日常生活の中に運動をプラスすることです。

毎日少しずつ行うことで、筋力や体力が向上します。体に無理のないように続けましょう。

## 3 「ながら」と「ついで」を実践してみよう

### 歯みがきしながら かかと上げ下げ

- ふくらはぎは血液を押し流すポンプの役割をし「第2の心臓」といわれています



- やや疲れたと感じる程度に10～15回

### テレビを見るついでに ひざ上げ運動

- イスに深く座ってつま先を立ててひざを真っすぐ伸ばす
- ゆっくり水平の位置まで上げ、ひざ頭に力を入れましょう
- 左右各10秒キープ×3セット



### 通勤・買い物しながら大また速歩き

- 普段より5cm大またにしましょう
- 腕をテンポよく振りましょう
- 普段よりも速く、きついと感しない程度に歩きましょう



## 4 運動関連ホームページリンク

[ながらエクササイズ始めませんか]  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/2011/09/01>

[アクティブガイド+10(プラス・テン)で健康増進!]  
<http://www.health-net.or.jp/syuppan/leaflet/pdf/activeguide.pdf>

[介護予防マニュアル/運動プログラム事例] <https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-siryous3-3.pdf>

